

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад «Октябрьский»
Усенова Е.И.
«14» августа 2023 года



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации питания детей.

МДОУ «Детский сад «Октябрьский»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (1- 3, –3- 7лет) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
------------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	208 ⁷	4.17
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17	102	0,35	252 ⁷	11.13
	<i>Итого:</i>		10,83	13,36	49,03	363,8	6,56		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ₂	1.2
	Щи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	56 ₁	2.4
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304 ²	7.9
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		24,42	25,22	87,64	662,34	25,11		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		8,22	8,4	37	256,8	1,26		
Ужин	Сырники с морковью	150	19	17,5	30,75	367,5	0,88	233 ⁷	6.12
	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	26 ₃	1.23
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248 ¹	11.7
	<i>Итого:</i>		20,75	19,4	48,57	508,8	5,8	208 ⁷	
<i>Итого за I день:</i>			65,29	66,45	240,47	1863,06	45,53		

II день: вторник	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад «Октябрьский»
------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46	96 ¹	4,7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	248 ¹	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		13,99	14,64	52,1	412	2,85		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	38 ¹	2.6
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310 ²	7.7
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 ¹	3.4
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 ²	10.1
	<i>Итого :</i>		19,66	26,88	70,63	619,3	16,76		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9	21 ³	1.16
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255 ²	8.1
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228 ²	12.3
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206 ¹	3.1
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	261 ¹	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 ²	10.1

Итого:			18,04	15,14	53,62	421,8	33,87		
Итого за II день			60,47	62,14	222,09	1712,3	60,05		

III день: среда	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>							
-----------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		15,02	27,55	34,78	435,44	1,19		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.2
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	б/н	2.14
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,97	252 ¹	7.2
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	168 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,83	23,36	89,35	697,92	25,47		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		8,04	6,3	27,66	199,7	0,54		
Ужин	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,02	5,36	27,70	213,0	0,12	454 ²	10.13
	Рагу из овощей	200	3,24	5,39	31,45	221,3	11,06	137 ²	3.6

	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 2	10.1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 1	11.6
	<i>Итого:</i>		12,91	13,28	78,96	552,1	12,37		
<i>Итого за III день:</i>			53,7	70,49	2348,93	1961,16	43,17		

IV день: Четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88 2	4.10
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 1	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 7	10.3
	<i>Итого:</i>		14,94	16,04	52,71	444,25	3,34		
2 завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	33,87	142,7	4,0	3857	1.17
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 4	1.20
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	27 1	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291 2	7.16
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354 2	12.2
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	376 2	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 2	10.1
	<i>Итого:</i>		17,89	23,73	90,8	636,94	34,47		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 1	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 2	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин:	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 3	1.19
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54	117 2	6.8

	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 ²	12.4
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261 ¹	11.6a
	<i>Итого:</i>		20,7	20,28	35,77	417	17,97		
<i>Итого за IV день:</i>			61,99	65,39	238,91	1822,49	61,04		

0									
V день: Пятница		Неделя : первая		Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>					

0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 ₁	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 ₂	6.1
	<i>Итого</i>		12,09	18,03	60,05	429,44	3,18		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 ₂	1.24
	Суп харчо	250	5,01	5,34	21,46	154	9,07	101 ⁵	2.2
	Котлета говяжья	70	11,92	8,8	11,64	173	-	161 ¹	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	5,08	4,1	14,5	122,4	21,69	84 ₇	3.10
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		25,27	24,9	97,69	725,71	37,08		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		

	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 з	1.19
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306	0,23	128 ¹	6.6
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 ¹	11.7
	<i>Итого:</i>		22,44	17,7	47,02	447,8	16,58		
Итого за VI день:			67,15	59,47	232,21	1746,96	37,72		

0

VII день: вторник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
----------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	-	168 ²	4.13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 з	10.3
	<i>Итого:</i>		14,12	14,96	56,88	437,25	1,36		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 з	1.5
	Суп молочный с овощами	250	5,65	5,43	16,43	137	9,6	97 з	2.15
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	82 з	7.19
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317 ²	4.1
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 з	10.1
	<i>Итого:</i>		24,1	16,01	88,84	587,32	38,35		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		6,22	13,3	26,36	246,2	0,54		

Ужин :	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26	249 ²	8.2
	Картофель отварной	155	2,65	4,17	24,08	146	21,98	125 ⁷	3.7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,5	12,09	62,27	415,04	41,74		
Итого за VII день:			62,66	56,9	253,97	1761,38	88,47		

0

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		15,02	17,55	35,82	435,44	1,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Суп картофельный с клецками	250	4,6	5,68	15,27	119,34	4,28	37 ¹	2.3
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 ¹	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95	191 ¹	4.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1

	<i>Итого:</i>		19,66	26,17	86,07	641,1	31,6		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251 ¹	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	9.5
	<i>Итого:</i>		8,04	7,56	27,3	213,9	1,26		
Ужин	Винегрет	200	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	45 ₂	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 ₁	1.15
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
Итого:			8,06	20,37	47,58	474,2	22,59		
<i>Итого за VIII день:</i>			51,73	71,72	215	1835,96	63,65		

0

IX день: Четверг	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	193	1,95	98 ₁	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 ²	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ₂	6.1
	<i>Итого:</i>		10,53	15,94	56,94	434,44	2,83		
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35 ₂	1.3
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	12	77 ₂	2.16

	Запеканка капустная с мясом	200	16,8	16,55	23,95	306	9,47	78 2	7.21
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 1	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 2	10.1
	<i>Итого:</i>		22,3	22,98	86,77	627			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 1	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 2	10.1
			8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 2	1.5
	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28	230 2	6.9
	Соус сметанный сладкий	50	0,70	2,04	2,93	37,0	0	354 2	12.3
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19	261 1	11.6a
	<i>Итого:</i>		25,08	20,45	43,8	413,73			
Итого IX за день:			70	67,97	230,91	1794,02	46,31		

Х день: Пятница	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
-----------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	6,2	7,73	27,71	201	1,95	168 2	4.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 2	11.7
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 2	6.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 2	10.1
	<i>Итого:</i>		9,15	14,86	58,25	395,44	4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 7	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 1	1.1
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	39 1	2.1

	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	139 ⁵	8.5
	Картофель отварной	155	1,94	3,62	22,86	143,7	14,25	125 ⁷	3.7
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,57	20,52	142,72	684,5	33,88		
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	4,2	4,8	5,4	84	1,05	251 ¹	6.4
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458 ²	10.7
	<i>Итого:</i>		8,02	7,35	43,2	274	1,32		
Ужин	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 ⁷	1.14
	Омлет с морковью	105	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96	115 ²	5.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		15,98	21,62	61,16	504,45	3,15		
<i>Итого за X день:</i>			58,67	64,42	323,56	1929,71	49,06		
